

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tumbuh Kembang

1. Pertumbuhan (*Growth*)

Pertumbuhan (*Growth*) merupakan proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Peningkatan karena kesempurnaan dan bukan karena penambahan bagian yang baru. Pada studi perkembangan motorik cenderung digunakan kaitannya dengan peningkatan ukuran (Sudirjo & Alif, 2018).

2. Perkembangan (*Development*)

Perkembangan (*Development*) merupakan Proses perubahan kapasitas Fungsional atau terorganisasi (bisa dikendalikan) dan terspesialisasi (sesuai kemauan fungsinya masing masing). Perkembangan bisa terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif dan kualitatif. Perubahan kuantitatif adalah perubahan yang bisa diukur. Perubahan kualitatif adalah perubahan dalam bentuk: semakin baik, semakin lancar dsb, yang pada dasarnya bisa diukur. “Perkembangan” dan “gerak” apabila disatukan menjadi perkembangan gerak, berarti suatu proses sejalan dengan bertambahnya usia dimana secara bertahap dan berkesinambungan gerakan individu meningkatkan keadaan sederhana, tidak terorganisasi, dan tidak terampil kearah penampilan keterampilan gerak yang kompleks dan terorganisasi dengan baik dan pada akhirnya menyertai terjadinya proses menua (menjadi tua) dalam kehidupan normal.

Secara umum, definisi perkembangan dan pertumbuhan memiliki pengertian yang sama yakni keduanya mengalami perubahan. Tetapi secara khusus pertumbuhan adalah pengacu pada perubahan yang bersifat kuantitas, sedang perkembangan lebih mengarah kepada kualitas. Artinya konsep pertumbuhan mengandung definisi sebagai

perubahan ukuran fisik yang bersifat pasti, akurat yakni dari kecil menjadi besar, dari sempit menjadi lebar. Selain itu, yang terpenting dalam pertumbuhan ialah terjadinya proses pematangan fisik yang ditandai dengan makin kompleksnya system jaringan otot, system syaraf maupun system fungsi organ tubuh. Kematangan tersebut, menyebabkan organ tubuh merasa siap untuk dapat melakukan tugas-tugas dan aktivitas sesuai dengan tahap perkembangan individu. Jadi perkembangan dapat diartikan sebagai akibat dari perubahan kematangan dan kesiapan fisik yang memiliki potensi untuk melakukan suatu aktivitas, sehingga individu telah mempunyai suatu pengalaman (Dariyo, 2007 dalam Hasanah, 2017).

Pada perkembangan tubuh terdapat kegiatan yang terkoordinasi antara susunan syaraf dan otot. Salah satu aspek yang penting pada proses perkembangan motorik kasar yaitu gerak tubuh menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar dari seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak sebagai awal dari kecerdasan anak (Hidayat, 2008 dalam Ananditha, 2018).

a. Tujuan dan Fungsi Perkembangan Motorik

Tujuan dan fungsi motorik adalah penguasaan ketrampilan yang tergrafik dalam perkembangan menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien. Perkembangan motorik kasar yang baik, tidak hanya didukung melalui pemenuhan status gizi saja. Akan tetapi didukung juga oleh stimulasi yang diberikan. Pemberian stimulasi dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar pada anak sesuai dengan perkembangan. Sejalan dengan perkembangan fisik yang terjadi, anak yang memasuki usia dini memiliki banyak keuntungan dalam hal fisik motorik bila dilakukan lewat permainan, senam maupun berolahraga (Nisnayeni, 2012).

b. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan

1) Faktor Internal

Banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara garis besar faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi 2 golongan, yaitu faktor dalam (internal) dan faktor luar (eksternal/lingkungan). Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hasil interaksi dua faktor tersebut. Faktor internal terdiri dari perbedaan ras/ etnik atau bangsa, keluarga, umur, jenis kelamin, kelainan genetik, dan kelainan kromosom. Anak yang terlahir dari suatu ras tertentu, misalnya ras Eropa mempunyai ukuran tungkai yang lebih panjang daripada ras mongol wanita lebih cepat dewasa dibanding laki-laki. Pada masa pubertas wanita umumnya tumbuh lebih cepat daripada laki-laki, kemudian setelah melewati masa pubertas sebaliknya laki-laki akan tumbuh lebih cepat. Adanya suatu kelainan genetik dan kromosom dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti yang terlihat pada anak yang menderita *Down Syndrome* (Chamidah, 2009).

2) Faktor Eksternal

Pada faktor eksternal perkembangan motorik disebabkan karena beberapa hal yaitu:

a) *Stunting* (Gizi Buruk)

Stunting merupakan keadaan dimana malnutrisi kronik yang berkaitan dengan perkembangan otak anak. Hal ini disebabkan oleh adanya keterlambatan kematangan sel-sel saraf terutama di bagian *cerebellum* yang merupakan pusat koordinasi gerak motorik. Prevalensi *stunting* menurut hasil PSG Kemenkes RI. (Trisnawati, dkk, 2018). Keterkaitan *stunting* dengan perkembangan motorik anak bisa terjadi karena rendahnya kemampuan motorik pada anak *stunting* yang mengakibatkan

terhambatnya proses kematangan otot sehingga kemampuan mekanik otot berkurang. Kekurangan zat gizi jangka panjang khususnya energi, lemak dan protein akan menghambat proses pembentukan dan pematangan jaringan otot (Hanani & Syauqy, 2016).

b) Kecanduan Smartphone/ Gadget dan Game

Smartphone adalah sebuah ponsel yang berfungsi sebagai media komunikasi atau sarana untuk mengakses sebuah aplikasi sosial maupun game, *Smartphone* memiliki banyak fitur menarik yang membuat anak tertarik untuk memainkannya, dengan *Smartphone* anak menjadi lebih ketagihan untuk memainkannya dan menjadi anak akan menjadi lebih tenang hingga terkadang jika diambil kadang anak akan menangis (Zaini & Soenarto, 2019). Penggunaan handphone sekarang memang menjadi prioritas hiburan semata supaya anak lebih betah dirumah dan jarang anak yang keluar rumah untuk bermain bersama teman sebaya. Pada saat seorang anak keluar rumah maka otak akan menstimulasi motorik untuk menggerakkan otot-otot untuk bekerja, dan otot-otot akan semakin meningkat karna ada gaya dan usaha dari dalam tubuh untuk mengembangkan daya motorik tersebut.

c. Perkembangan Sistem Saraf

3) Definisi

System saraf adalah serangkaian organ yang kompleks dan bersambungan serta terdiri terutama dari jaringan saraf. Dalam mekanisme system saraf, lingkungan internal dan stimulus eksternal dipantau dan diatur. Kemampuan khusus seperti iritabilitas atau sensivitas terhadap stimulus dan konduktivitas, atau kemampuan untuk menstransmisi suatu respon terhadap stimulasi, diatur oleh

system saraf. System saraf menerima sensasi atau stimulus melalui reseptor, yang terletak di tubuh baik eksternal (reseptor somatic) maupun internal (reseptor visceral). Aktivitas integrative. Reseptor mengubah stimulus menjadi impuls listrik yang menjalar di sepanjang saraf sampai ke otak dan medulla spinalis, yang kemudian akan menginterpretasi dan mengintegrasikan stimulus, sehingga respon terhadap informasi bisa terjadi. Output motorik, input dari otak dan medulla spinalis memperoleh respon yang sesuai dari otot dan kelenjar tubuh, yang disebut efektor. (Rachmia, 2011).

4) Fungsional Sistem Syaraf

Menurut (Rachmia, 2011) secara fungsional system saraf perifer terbagi menjadi system aferen dan system eferen:

- a) Saraf aferen (sensorik) mentransmisi informasi dari reseptor sensorik ke SSP.
- b) Saraf eferen (Motorik) mentransmisi informasi dari SSP ke otot dan kelenjar.

System eferen dari system saraf perifer memiliki dua sub divisi yaitu Divisi somatik (Volunter) berkaitan dengan perubahan lingkungan eksternal dan pembentukan respons motorik volunteer pada otot rangka dan Divisi otonom (involunter) mengendalikan seluruh respon involunter pada otot polos, otot jantung dan kelenjar dengan cara mentransmisi impuls saraf melalui dua jalur.

Pada saraf simpatis berasal dari area toraks dan lumbal pada medulla spinalis sedangkan parasimpatis berasal dari area otak dan sacral pada medulla spinalis. Sebagian besar organ internal di bawah kendali otonom memiliki inervasi simpatis dan parasimpatis.

3. Perkembangan Motorik

a. Motorik Halus (*Fine Motoric*)

Perkembangan motorik halus merupakan pergerakan yang melibatkan bagian bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan otot-otot kecil, tetapi melakukan koordinasi yang cermat, misalnya kemampuan menggambar, memegang sesuatu, dan lain-lain yang dihasilkan dari tangan dan jari (Trisnawati, dkk, 2018). Perkembangan motorik halus anak pra sekolah harus mulai memiliki kemampuan untuk menggoyangkan jari-jari kaki, menggambar dua atau tiga bagian, memilih garis yang lebih panjang, menggambar orang, melepas objek dengan garis lurus, menjepit benda, melambatkan tangan, menggunakan tangannya untuk bermain, menempatkan objek ke dalam wadah, makan sendiri, minum dari cangkir dengan bantuan, menggunakan sendok dengan bantuan, makan dengan jari, dan membuat coretan diatas kertas (Jamaris 2006 dalam Nurjanah, dkk, 2017)

b. Motorik Kasar (*Gross Motoric*)

1) Pengertian

Perkembangan motorik kasar adalah perkembangan yang berhubungan dengan aspek kemampuan anak dalam melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti tengkurap, duduk, berjalan dan sebagainya. Pada dasarnya perkembangan ini sesuai dengan kematangan syaraf dan otot anak (Soetjiningsih, 2012 dalam Ananditha, 2018).

2) Tugas Motorik Kasar

Tugas Motorik kasar menurut (Hariwijaya, 2009) sebagai berikut:

a) Pada usia 1 tahun:

Anak bisa bergerak di tempat yang rata, mengangkat kepala, bergulung gulung di Kasur, Berdiri dan berjalan beberapa langkah, Berjalan berpegangan, berjalan lurus, memegang dan meraih

benda, duduk tanpa berpegangan, langsung duduk saat jatuh, Merangkak di tangga, Menarik dan mendorong benda, Melempar bola kecil.

b) Pada usia 2 tahun:

Melompat, Berjalan mundur, Menendang bola, Memanjat sofa, Bangun tidur langsung duduk, Duduk di sepeda, menyusun balok, lompat jongkok, memasukkan benda ke keranjang, berjinjit dengan berpegangan.

c) Pada usia 3 tahun:

Naik tangga, mengayuh sepeda, Berjinjit sambil berjalan tanpa jatuh (seimbang), Melompat dengan dua kaki, Berjalan menyusuri papan titian, Melempar bola jarak dekat, Mengendarai sepeda roda tiga.

d) Pada usia 4 tahun:

Berjalan mengikuti garis lurus, melempar bola jarak jauh, naik turun tangga, mengekspresikan gerakan hewan, melompat dengan satu kaki, berdiri satu kaki selama 3 detik, mengambil benda sesuai yang diperintah, menendang bola jarak dekat.

e) Pada usia 5 tahun:

Berdiri dengan satu kaki selama 7 detik, berjalan zigzag, berlari lalu melompat, berlari kecil ke depan dan ke belakang, memanjat dan bergelantungan dipohon, berjalan dengan mata tertutup, menendang bola jarak jauh.

f) Pada Usia 6 tahun

Berdiri dengan satu kaki selama lebih 10 detik, melompat katak dan zigzag, mulai aktif berolahraga (seperti: sepakbola, bulu tangkis, basket), mengendarai sepeda roda 2.

3) Unsur Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar setiap orang pada dasarnya berbeda-beda tergantung pada banyaknya gerakan yang dikuasainya.

Mutohir dan Gusril, 2004 dalam (Farida, 2016) menyatakan bahwa unsur-unsur keterampilan motorik diantaranya: Kekuatan, Koordinasi, Kecepatan, Keseimbangan dan Kelincahan. Unsur unsur keterampilan motorik kasar seperti yang dikemukakan di atas yaitu unsur yang membentuk atau mendukung perkembangan motorik kasar. Setiap unsur ini dipastikan ada dalam perkembangan motorik kasar bagi anak, hanya saja waktu yang mengoptimalkan perkembangan motorik kasar tersebut. Maka dari itu, tugas guru dan orang tua untuk memaksimalkan setiap unsur motorik kasar tersebut agar dapat mendukung pertumbuhan motorik yang sempurna.

4) Perkembangan Motorik Kasar anak TK

Menurut Sukanti, (2011) perkembangan motorik kasar anak usia dini, khususnya anak TK (usia 4-6 tahun) antara lain: Memanjat tangga-tangga di lapangan, Menangkap bola pada tangan dengan siku menekuk, Menikung pada belokan tajam dengan sepeda roda tiga, Melempar bola melebihi 3,5 meter, Tetap seimbang ketika berjalan mundur, Menuruni tangga langkah demi langkah, Membawa gelas berisi air tanpa menumpahkan isinya, Berjalan mundur pada garis yang ditentukan, Berjinjit dengan tangan di pinggul, Melompat-lompat dengan kaki bergantian, Berlari dan langsung menendang bola, Mengayunkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan, Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan, Menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut.

5) Tujuan Perkembangan Anak TK

Tujuan perkembangan anak menurut (Sujiono, 2015 dalam Farida, 2016) proses pembinaan anak agar berkembang dengan baik pertumbuhan dan perkembangannya baik fisik, kognitif, sosial, seni dan lainnya, maka penting untuk mengembangkan motorik kasar anak dengan penuh kesadaran dan terencana dengan baik serat

dihiasi dengan berbagai tindakan yang menunjang perkembangan tersebut. Sebagai upaya untuk meningkatkan ketrampilan disik/ motoriknya dalam hal memperkenalkan dan melatih gerakan motorik kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh, koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat sehat dan terampil. Sedangkan kompetensi dasar motorik kasar anak TK yang diharapkan dapat dikembangkan guru saat anak memasuki lembaga prasekolah/ TK adalah anak mampu melakukan aktifitas fisik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan dan persiapan untuk keseimbangan, kelincahan dan melatih keberanian.

6) Karakteristik Perkembangan Motorik kasar Anak TK

Menurut Saputra, (2005) dalam Fuaidah & Miftahillah, (2018), karakteristik perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun antara lain:

- a) Mengekspresikan gerakan dengan irama bervariasi,
- b) Melempar dan menangkap bola,
- c) Berjalan di atas papan titian,
- d) Berjalan dengan berbagai variasi Memanjat dan bergelantungan (berayun) Melompati parit atau guling,
- e) Senam dengan gerakan kreativitas sendiri.

Pada perkembangan motorik kasar usia 5-6 tahun yang tercantum pada PERMEN No. 137 Tahun 2014 dalam Saputri, dkk, (2017) yakni: Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan, Melakukan koordinasi gerakan mata, kaki, tangan, dan kepala dalam menirukan tarian atau senam, Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri

7) Fungsi Perkembangan Motorik Kasar Anak TK

Fungsi perkembangan motorik kasar pada anak TK Depdiknas, (2008) sebagai berikut: Melatih kelenturan dan koordinasi otot jari dan tangan, Memacu pertumbuhan dan pengembangan fisik/ motorik, rohani dan kesehatan anak, Membentuk, membangun dan memperkuat tubuh anak, Melatih keterampilan/ ketangkasan gerak dan berpikir anak, Meningkatkan perkembangan emosional anak, Meningkatkan perkembangan sosial anak, Menumbuhkan perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

8) Metode Perkembangan Motorik Kasar Anak TK

Menurut Hurlock, (2011) dalam Tadkirotun, (2012) ada lima bentuk cara belajar yang paling penting ialah dengan coba – ralat (trial and error), menirukan (imitation), mempersamakan (identification), pengondisian (conditioning), dan pelatihan (training). Metode senam irama adalah salah satu metode senam yang menggunakan musik sebagai iringannya. Senam irama terbagi 2 macam yaitu senam irama ada yang menggunakan alat (ex: bola, tali) dan ada juga yang tidak, prinsipnya adalah menggerakkan dengan berulang dan sesuai dengan irama (ex: 3/4, 4/4).

B. Senam Irama

1. Definisi Senam Irama

Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik, dengan adanya perpaduan antara irama musik dan nyanyian sehingga dapat membuat berbagai jenis gerakan dengan irama yang mengiringinya, senam irama cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan dalam melakukan gerakan senam irama, keserasian gerakan fisik yang teratur terhadap irama musik yang ada pada senam (Anggraini, Sutarjo, & Wulan, 2016).

2. Manfaat dan Tujuan Senam Irama

a. Manfaat Senam Irama

Manfaat senam irama yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup menciptakan suasana menyenangkan selama pelajaran dan peningkatan keadaan emosional, menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk system saraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja ritmis gerakan, memudahkan internalisasi kemampaan motorik dan kemampuan khusus untuk senam irama, memberikan kontribusi pengembangan memori dan perhatian distributif.

b. Tujuan Senam Irama

Tujuan dilakukannya senam irama yaitu: Meningkatkan kognitif, Meningkatkan motorik kasar, Meningkatkan keseimbangan, Meningkatkan koordinasi, Meningkatkan kekuatan, Menurunkan berat badan, selain itu senam irama juga sebagai relaksasi pada anak setelah belajar disekolah.

3. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Irama

a. Indikasi

Indikasi untuk Senam Irama Sebagai berikut: Kelemahan otot, Menurunnya motorik (Kasar/ Halus), Menurunnya koordinasi, Menurunnya keseimbangan, Kesulitan untuk tidur, Berat badan yang berlebih (Obesitas).

b. Kontraindikasi

1) Penyakit Jantung

Pada penyakit jantung tidak boleh melakukan gerakan berlebih, karena akan mengakibatkan jantung akan lebih berkontraksi, sehingga menyebabkan jantung akan semakin melemah dan pada akhirnya jantung tidak akan lagi kuat untuk berkontraksi.

2) Pra Op Fracture

Pada *Pra Op Fracture* tidak boleh melakukan gerakan senam, karna akan mengakibatkan gesekan pada bagian otot, lemak maupun kulit, dan akan mengakibatkan Inflamasi, kontraktur jaringan, serta hipermobility pada tulang, sehingga tulang mengalami kerusakan lebih parah.

4. Teknik Pelaksanaan

a. Frekuensi Latihan Senam Irama

Menurut Saputri, dkk, (2017), Frekuensi latihan senam irama terdiri dari tiga indikator diantaranya lama berlatih, repetisi, dan kontinuitas latihan. Lama berlatih berkaitan dengan waktu anak dalam mengikuti latihan. Repetisi berkaitan dengan pengulangan gerakan-gerakan senam, sedangkan kontinuitas latihan berkaitan dengan kelanjutan anak untuk mengikuti latihan senam irama. Frekuensi latihan senam irama terbagi menjadi tiga kategori, diantaranya sering, jarang dan tidak pernah.

b. Tahap - Tahap Senam Irama

Ada tahapan dalam senam irama, sangatlah penting untuk mengetahui dan mempelajari langkahnya secara tepat. Seluruh gerakan dalam senam irama perlu untuk didominasi dan berikut ini adalah sejumlah gerakan dasar yang perlu diketahui yaitu saat langkah kaki dan pada ayunan tangan (Nora, 2017).

Pada teknik langkah kaki terdapat 7 tahapan dasar, yaitu:

1) Langkah biasa atau loppas

- a) Pada teknik langkah biasa, ambil saja sikap awal dengan tubuh berdiri secara tegak.
- b) Pastikan sewaktu berdiri tegak, tangan kedua-duanya ada pinggang.

- c) Pada hitungan pertama, kaki kanan bisa dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
 - d) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkan kaki kanan.
- 2) Langkah depan atau galoppas
- a) Untuk melakukan teknik langkah depan, kita perlu ambil sikap awal dengan tubuh yang berdiri tegak.
 - b) Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
 - c) Pada hitungan pertama, kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.
 - d) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama.
 - e) Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang. Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.
- 3) Langkah rapat atau bijtrekpas
- a) Apabila ingin melakukan teknik langkah rapat, pastikan untuk mengambil posisi tubuh yang berdiri tegak.
 - b) Tangan keduanya harus berada di pinggang.
 - c) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
 - d) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang menyusul melangkah ke arah depan.
 - e) Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian bisa sejajar dengan kaki kanan.
 - f) Kaki kemudian keduanya dilangkahkan secara bergantian.
- 4) Langkah samping atau zijpas
- a) Untuk melakukan teknik langkah samping, ambil sajak sikap tubuh dengan berdiri tegak.
 - b) Tangan keduanya bisa berada di pinggang.

- c) Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
 - d) Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
 - e) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.
- 5) Lompat ke depan
- a) Pada teknik melompat ke arah depan, ini pada umumnya diimbangi dengan ayunan kaki lainnya.
 - b) Sebagai sikap awal, tubuh harus berdiri secara tegak.
 - c) Seperti biasa, tangan keduanya sebaiknya berada di pinggang.
 - d) Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
 - e) Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
 - f) Gerakan tersebut bisa dilakukan secara bergantian.
- 6) Lompatan dengan membuka dan menutup kaki
- a) Ambil sikap awal di mana tubuh berdiri secara tegak.
 - b) Pastikan posisi kedua tangan berada di pinggang.
 - c) Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
 - d) Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
 - e) Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.
- 7) Langkah keseimbangan
- a) Untuk melakukan teknik ini, ambil sikap awal di mana tubuh berdiri dengan tegak.
 - b) Pada hitungan pertama, kaki kirilah yang digerakkan maju ke depan.
 - c) Pada hitungan kedua, kaki kanan bisa menyusul dengan dilangkahkan ke depan.

- d) Tumit pastikan masih terangkat ketika kaki kiri mundur dan kaki kanan kemudian menyusuk mundur rapat.

Sedangkan pada teknik ayunan lengan terdapat 4 gerakan dasar yaitu:

- 1) Ayunan lengan setinggi bahu
 - a) Ambil sikap awal tubuh dengan berdiri tegak lebih dulu.
 - b) Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan di tempat.
 - c) Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali.
 - d) Gerakan tersebut bisa dilakukan di tempat.
 - e) Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.
 - f) Ulangi gerakan ini terus-menerus dalam hitungan tertentu secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- 2) Ayunan lengan ke atas secara lurus
 - a) Pertama-tama selalu ambil sikap awal dengan berdiri tegak.
 - b) Lakukan jalan di tempat di mana kedua tangan dirapatkan pada sisi tubuh.
 - c) Lengan kemudian bisa kita ayunkan dari samping tubuh lurus ke atas dan kembali lagi.
 - d) Setelah bisa melakukan ini, lakukan menggunakan tangan satunya dan tetap harus ada di tempat.
 - e) lakukan gerakan ini secara berulang pada hitungan tertentu sesuai dengan instruksi instruktur senam. Lakukan secara bergantian sambil juga kaki ikut digerakkan secara selaras mengikuti irama iringan musik atau ketukan.
- 3) Rentangan tangan
 - a) Dalam melakukan teknik ini, ambil sikap awal di mana tubuh harus berdiri tegak.

- b) Lanjutkan dengan jalan di tempat dan pastikan tangan keduanya ada di samping tubuh dalam keadaan rapat.
- c) Tangan keduanya juga kita kepalkan kemudian di depan dada sambil mengangkat siku sejajar dengan bahu.
- d) Gerakan meluruskan lengan kanan ke samping kanan bisa dilakukan, lalu tekuklah lengan kembali.
- e) Lakukan hal yang sama seperti gerakan di atas menggunakan lengan kiri.

4) Dorongan tangan ke atas

- a) Dalam melakukan teknik ini, pastikan tubuh berdiri tegak sebagai sikap awal.
- b) Berjalanlah di tempat dan kedua tangan bisa dirapatkan di samping tubuh.
- c) Kemudian kepalkan tangan keduanya di pinggang dengan telapak tangan mengarah ke atas sementara itu juga jangan lupa menekuk bagian siku.
- d) Tangan kanan kemudian dorong ke atas, lanjutkan dengan memutar pergelangan tangan supaya telapak tangan menghadap ke arah depan.
- e) Lanjutkan gerakan dengan kembali pada sikap semula.
- f) Setelah tangan kanan sudah oke, lakukan gerakan menggunakan tangan kiri dan lanjutkan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.